

Proud & Free

Choreograaf : Guyton Mundy (January 2026)
Soort dans : 2 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 32
Intro : 16 tellen
Muziek : Still Standing – Cain Walker



SEC 1: Walk X2, Mambo, Coaster, Rock Recover, ½, ¼

1-2 RV stap voor, LV stap voor
3&4 RV rock voor, LV gewicht terug, RV stap achter
5&6 LV stap achter, RV stap naast LV, LV rock voor
7&8 RV gewicht terug, LV ½ draai L-om stap voor, RV ¼ draai L-om stap rechts opzij (3:00)

SEC 2: Syncopated Weave, Hook, ¾ Unwind, Jazz Box

1&2 LV kruis achter RV, RV stap rechts opzij, LV kruis over RV
&3 RV stap rechts opzij, LV hoek achter RV
4 Unwind ¾ draai L-om gewicht op LV (6:00)
5-8 RV kruis over LV, LV stap achter, RV stap rechts opzij, LV stap voor

Restartpunt: muur 2 (12:00)

SEC 3: Cross Back Side With ¼, Behind Side Cross, ¼, ½, Walk X2

1&2 RV kruis over LV, LV stap achter, RV ¼ draai R-om stap rechts opzij (9:00)
3&4 LV kruis achter RV, RV stap rechts opzij, LV kruis over RV
5&6 RV ¼ draai L-om stap achter, LV ½ draai L-om stap voor, RV stap voor (12:00)
7-8 LV stap voor, RV stap voor

SEC 4: Mambo, Back, Back, Out, Out and Cross, ½ Unwind

1&2 LV rock voor, RV gewicht terug, LV stap achter
3-4 RV stap achter, LV stap achter
&5 RV stap rechts opzij, LV stap links opzij
&6 RV stap naast LV, LV kruis over RV
7-8 Unwind ½ draai R-om gewicht op LV (6:00)

Begin opnieuw

Tag 1: na muur 3 (6:00) stap voor R-L-R-L

Tag 2: na muur 5 (6:00)

1-2 RV stap voor, LV stap voor
3&4 RV rock voor, LV gewicht terug, RV stap achter
5-6 LV stap achter, RV stap achter
7&8 LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor

Tag 3: na muur 6 (12:00) stap voor R-L